

“Actividades en Educación Permanente para mejorar la calidad de vida”

Autoría: **Francisco Javier de la Torre Cabrera**

Ámbito: Científico Tecnológico

Temática: Salud y bienestar

Etapa: EPA

Resumen:

Una de las características de la sociedad moderna es el aumento de la esperanza de vida, unido a sustanciales cambios como son la caída de la tasa de natalidad, la incorporación de la mujer al mundo laboral, el cambio de la estructura familiar, etc.

Hacerse mayor es un hecho biológico, algo innato a la propia naturaleza. La vejez es una etapa más de la vida como es la infancia, la juventud o la madurez, con sus peculiaridades propias, como cualquier otra; y como tal debemos considerarla.

Las personas mayores constituyen un elemento vertebrador de la dinámica social; son el eco vivo de una historia que se proyecta en las generaciones más jóvenes. Aprovechar este capital es una muestra de confianza en su sabiduría y experiencia, y, sobre todo, una actitud positiva de integración y de futuro.

El artículo pretende describir la experiencia educativa llevada a cabo con personas mayores con una edad media de unos 70 años mediante un conjunto variado de actividades entroncadas en diferentes bloques.

Palabras clave:

- § Educación Permanente, calidad de vida, vitalidad, mejora de capacidades, adquisición de hábitos, salud y bienestar.



Introducción.

Esta experiencia educativa ha sido realizada por las alumnas del C.E.A. de Graena-Lopera dependiente de Purullena. Dicha experiencia afecta a personas mayores que asisten al Centro educativo que en el primero de los pueblos se desarrolla en las instalaciones del Ayuntamiento.

Con el artículo se describe que el Trabajo **“Actividades en Educación Permanente para mejorar la calidad de vida”** pretende no ser un mero documento en el que se recogen una serie de actividades que pueden llevarse a cabo por las personas mayores, sino algo más profundo, como puede ser el que la persona mayor afronte con energía la propia vida, rejuvenecerla, el que se sienta feliz y a gusto consigo misma en cuanto a capacidades físicas y psíquicas. Para ello las hemos llevado a cabo a lo largo de un curso académico, integrándolas en la medida de lo posible en la programación.

Hemos elaborado y llevado a cabo una variedad de actividades que pueden ser desarrolladas de forma eficaz y sencilla, sin olvidar que las nuevas necesidades que surgen con la edad, como las de cualquier grupo social, deben ser tratadas desde un profundo respeto a las personas mayores, partiendo de sus propias aspiraciones y deseos, y teniendo en cuenta cada una de las circunstancias y posibilidades que la rodean.

Justificación de la experiencia.

Lo que nos ha conducido a desarrollar la experiencia ha sido que las personas mayores, en la medida de lo posible, utilicen este conjunto de actividades como una herramienta de comunicación y mejora de la calidad de vida diaria, así como que les permita descubrir y mejorar sus capacidades físicas y adquirir una imagen positiva de sí mismos y de todos los que le rodean, a fin de adoptar actitudes autónomas con hábitos básicos de salud y bienestar e iniciar y promover sus relaciones sociales con el resto de la sociedad.

**Objetivos.**

Los objetivos los organizaremos y entroncaremos en torno a lo que llamaremos bloques o centros de interés. Se pretende que sean tratados de forma cohesionada e integrada.

Dichos centros de interés son:

1) Mejora de las condiciones físicas.-

Con estas actividades se previene el deterioro físico, así como se mantiene y mejora al máximo las capacidades físicas de la persona mayor. Estas actividades inciden de forma beneficiosa sobre la movilidad del sistema músculo esquelético, los reflejos, el equilibrio, la disociación de movimientos, la amplitud articular, la fuerza muscular, la coordinación, etc.

Algunos de los ejercicios que se pueden realizar van desde ejercicios faciales, respiratorios y de relajación hasta ejercicios para la columna lumbar o cervical, así como todas las articulaciones (tobillos, rodillas, hombros, codos, muñecas,...etc.), pasando por juegos de música, globos, aros, pelotas,...etc.



Sin perjuicio de lo anterior, estos ejercicios están orientados al trabajo en grupo y a favorecer la sociabilidad de los/as participantes.

2) Mantenimiento y mejora de la motricidad manual.-

La funcionalidad de los miembros superiores es indispensable para la autonomía esencial (capacidad de ser independiente, para llevarse la comida a la boca, lavarse, peinarse,...etc), además de dar solución al empleo del tiempo libre (escribir, pintar, modelar, trabajar con utensilios, tejer, etc...)



Estas actividades van dirigidas fundamentalmente al mantenimiento y/o mejora de la motricidad manual, así como a potenciar la creatividad, aumentar la autoestima y el sentimiento de utilidad, promover la interrelación y el trabajo en grupo y mejorar la coordinación visomanual.

Algunos de estos ejercicios pueden ser talleres de dorado, de abalorios, pintura o lacado de latón como braseros o cubos, en cristal como platos o lámparas exteriores, de cerámica como tiestos o platos de adorno. También podemos trabajar la madera con sus diferentes técnicas como el lijado, encolado, barnizado,...etc. Otra técnica más compleja que las anteriores es la de la pleita (esparto) la cual necesita de un experto, y si no siempre podemos realizar otras más sencillas como los recortables o la plastilina entre otros. También tenemos otro grupo de actividades en la cual se necesita una persona que conozca dichas técnicas, como son el macramé, ganchillo, bolillos o bordados en general.

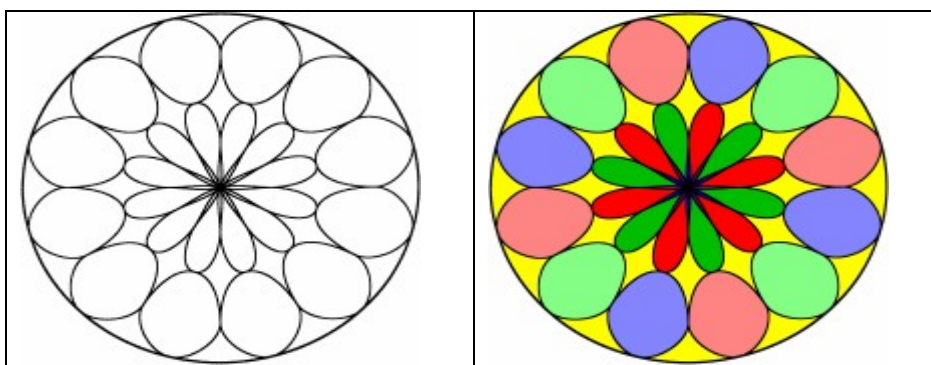
3) Mejora de las condiciones mentales.-

Estas actividades se realizan para promover la mejora y/o el mantenimiento de las funciones mentales que se pierden o deterioran con el envejecimiento y las demencias que éste suele llevar consigo. Consisten en el desarrollo de ejercicios que estimulan los procesos cognitivos básicos de la persona (memoria, lenguaje, evocación, atención, orientación,...etc.).

Estas actuaciones permiten crear un ambiente agradable para la mejoría psicológica del individuo, ayudando así a conocer las capacidades de las personas mayores y evitando centrarse en sus limitaciones, mejorando su capacidad de comunicación y de relación con los demás, y fomentando su creatividad. El aprendizaje de estas actividades requiere su adaptación a las capacidades y a los gustos de las personas participantes.

Se pueden presentar multitud de ejercicios. Valen para ello por ejemplo los juegos de palabras como pueden ser las que empiezan por una misma sílaba, de una misma familia semántica o léxica, encadenados de palabras mediante sílabas, adivinanzas, lecturas de textos como poesías, refranes, dichos populares, recetas de cocina tradicionales, u otras como comentarios de actualidad o vivencias del pasado, puzzles de letras o números, así como diferentes juegos de texturas, sabores, olores, imágenes,...etc.

Tenemos otra actividad muy antigua en su origen como es el organizar y colorear armoniosamente un dibujo de un mandala. Proporciona una sensación de bienestar basada en un estado de relajación, concentración y tranquilidad interior. Su eficacia parece provenir de la función terapéutica de los colores (GOETHE, 1810).



En nuestro país, numerosos centros de día para mayores y residencias para la tercera edad ofrecen la posibilidad de participar en talleres de mandalas. Está demostrado que es muy beneficioso para enfermedades mentales como el Alzheimer o la demencia senil, así como para tratar estados depresivos, aislamiento o disfunciones físicas después de operaciones quirúrgicas. Su uso también nos es muy provechoso en nuestros centros educativos

4) Ocio y tiempo libre.-

Estas actividades se realizan para favorecer la participación y conciencia de la persona en el aula y en su entorno. Se trata de actividades que favorezcan el disfrute y entretenimiento con los compañeros, teniendo en cuenta sus gustos y tradiciones. Igualmente que en el objetivo anterior además de crear un ambiente agradable, conocerse a sí mismo y a los demás, favorece la movilidad de todo el cuerpo y retrasa el envejecimiento. Sirven actividades tan cotidianas como las fiestas populares, celebración de días festivos, cumpleaños, así como visitas a exposiciones y monumentos culturales, belenes, exposiciones de trabajos propios que a su vez pueden estar abiertos a concursos o rifas o tómbolas en bien de la comunidad o del propio centro educativo. Sabemos que cuesta más trabajo el integrar a los hombres en las actividades del centro, por lo que podemos acudir a juegos clásicos como la petanca, dominó, el amigo invisible,...etc. A su vez hay otros muy interesantes y más novedosos como es el taller de teatro con las posibilidades que infieren al resto del pueblo (se puede realizar intergeneracional) así como un cinefórum o técnicas como la musicoterapia.

5) Dinamización e integración.-

Las actividades están destinadas a dinamizar un grupo de personas mayores y a favorecer su incorporación a la vida de su barrio o localidad, a través de su participación e integración en los colectivos y entidades que lo forman.

Estas actuaciones animan a la participación, generan conocimiento y confianza grupal, favorecen la comunicación, motivan y crean un clima óptimo para la convivencia, potencian la creatividad y participan en el diálogo y la reflexión grupal.

La técnica que más nos favorece para impulsar la dinamización del grupo y la integración, es el juego. Como tal podemos encontrar multitud de ellos. Algunos podrían ser la "lluvia de elogios", "lenguaje del rostro", juego del "dado gigante" en el que cada número lleva asignado un movimiento o actitud en función de lo que queramos trabajar. También tenemos el juego del "ovillo de lana" en el que se trabaja con mensajes con la persona que tenemos a la derecha y a la izquierda o el juego de la "tercera persona mediadora", válido para casos de conflicto.

Otro de ellos es el "juego de las vacaciones", en el cual, se organizan unas vacaciones reales o imaginarias de una semana en diferentes lugares y que se puede realizar en gran grupo o en pequeños grupos donde al final se hace una puesta en común de todas las ideas que se han organizado.

Metodología.

El desarrollo de este trabajo se expone mediante fichas que describen la actividad, establecen sus objetivos, aportan algunas observaciones de interés, señalan los recursos necesarios para su realización. Como idea de partida se ha optado por la sencillez en la presentación de la actividad, huyendo del uso de tecnicismos, con el único fin de hacerla verdaderamente útil y de fácil comprensión para cualquier persona que quiera llevarla a la práctica, con independencia de cual sea su formación.

Todos los trabajos realizados son de aplicación directa en el aula y pueden ser continuados en parte, fuera del centro en función del grado de dificultad, recursos y capacidad de la persona que lo lleve a cabo. La parte que conlleva una actividad física o de movimiento será practicará en una sesión independiente de las demás. El resto que conllevan una actividad psíquica podrá ser llevada a la práctica en el resto de las sesiones siempre de una manera integrada y cohesionada con la labor propia y diaria a llevar a cabo en dichas clases.

Vale como ejemplo la siguiente **ficha de pintura**.

A) Consiste en

Realizar talleres de pintura en sus distintas categorías, desde la pintura con ceras en simples folios, hasta la pintura en lienzo, azulejos, braseros, platos, jarrones, cajas de distintos materiales como madera, acero, etc...En este caso hemos trabajado la pintura en tiestos de macetas, imitando la cerámica granadina. Para ello, lo hemos descrito en 10 sencillos pasos mediante simples trazos. Las personas mayores que sepan técnicas de pintura podrán enseñar a sus compañeros/as.

B) Objetivos

- Favorecer la motricidad manual y visual.
- Estimular la atención y concentración
- Promover el aprendizaje de una labor.
- Aumentar la autoestima y fomentar el entretenimiento.
- Potenciar la creatividad.
- Promover la interrelación y el trabajo en grupo.
- Mantener y aumentar la motricidad de manos y dedos (psicomotricidad fina).

C) Observaciones/Características de los destinatarios.

Esta actividad está abierta a todos los mayores dependiendo de sus capacidades para esta labor.

El responsable de la actividad deberá cambiar con frecuencia la forma, colores o tipos a elaborar, con la intención de hacer lo más atractiva posible la actividad para los participantes. En este caso se pueden pasar de los tiestos de macetas a platos de cerámica que pueden ser colgados en la pared como adorno o incluso la misma decoración u otra en pipos.



Debemos tener cuidado con el uso de algunos disolventes o productos agresivos a los ojos, piel, etc.

D) Recursos necesarios.

Una persona responsable de la actividad con experiencia en estas técnicas o alguna persona mayor que lo haya practicado con anterioridad y que domine dicha técnica.

Folios, lienzos, platos, jarrones, así como otros tipos de materiales necesarios para llevarla a cabo en función de lo que vayamos a hacer. En este caso usaremos tiestos de macetas o platos de cerámica.

Dentro de las pinturas necesarias tendremos ceras, lápices, acuarelas, témperas, pinturas para madera, acero, etc. según lo que vayamos a trabajar. Nos vale pinturas acrílicas (color blanco, azul y verde) que son más sencillas de trabajar y para darle brillo lo realizaremos con barniz en spray.



Evaluación.

No existirá un mínimo de aprendizaje ni un máximo, sino que estas actividades integradas en las clases se plantean como un acercamiento a los mayores. La evaluación será, actitudinalmente hablando en cuanto al grado de satisfacción y procedimentalmente en cuanto al grado de mejoría física y psíquica apreciada.

REFERENCIAS:

Baur, Rober y Eseler, Rober: Gimnasia, juego y deporte para mayores. Editorial Eseler. 2001.

Sáez Méndez, Hilario: Calidad de vida en las personas mayores en Andalucía. Instituto de Estudios Sociales Avanzados de Andalucía. Sevilla. 1997.

Pont Geis, Pilar y Carroggio Rubí, Maika: Movimiento creativo con personas mayores. Editorial Padotribo. Barcelona. 2001.

Vila Bruned, Joaquín: La animación de grupos. Editorial Escuela Española. 1998.

Francisco Javier de la Torre Cabrera

q **Autoría**

§ **Francisco Javier de la Torre Cabrera.** Maestro de adultos del C.E.A. Purullena. (Graena-Lopera).

CENTRO: Centro de Educación de Adultos de Purullena. Plaza San Torcuato S/N. CP. 18517.

TELEFONO: 958-699 676.

CORREO: javierdelatorre_@hotmail.com

PÁGINA WEB:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada